

## INSCRIPTION SUR NOTRE SITE :

[www.trilogie-sante.com](http://www.trilogie-sante.com)

85 % des participants ayant suivi la 2<sup>ème</sup> édition recommandent notre formation

### ➤ PUBLIC :

- > Professionnels de santé
- > Professionnels de l'APA
- > Personnels et élus des Collectivités locales

### ➤ DROITS D'INSCRIPTION PAR PERSONNE :

- > 310 € HT : Professionnels de santé
- > 210 € HT : Professionnels de l'APA
- > 260 € HT : Personnels et élus des collectivités
- > 60 € HT : Etudiants (-26 ans, sur présentation d'un justificatif)

Ces prix comprennent : la participation à la journée de formation, les fiches de ressources régionales (Epidémiologie, identification des acteurs et des réseaux sport santé locaux et de leurs coordonnées) les Pause-café et le déjeuner

### ➤ PRE-REQUIS : aucun

➤ **METHODES PEDAGOGIQUES :** alternance d'apports théoriques, de présentation de réalisation, de temps d'échanges, remis d'un support de formation

### ➤ QUIZZ avant/après

### ➤ LIEU

LE CRISTALIA  
Amphithéâtre de la Banque Française Mutualiste  
56-60 rue Glacière - 75013 Paris  
Métro ligne 6 : arrêt Glacière

### ➤ RENSEIGNEMENTS

c.declercaq@trilogie-sante.com  
Tél. : 01 30 09 20 66

### ➤ PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Informations auprès de la référente Handicap de Trilogie santé : c.fahber@trilogie-sante.com

## LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Développer ses connaissances sur la douleur, les traitements allopathiques
- Mieux connaître l'organisation du système de prise en charge de la douleur chronique en France
- Être capable de proposer des séances d'APA, ou d'intégrer l'APA dans la prise en charge de patients atteints de fibromyalgie, de douleurs chroniques liées au cancer, de neuropathie diabétique, et de seniors souffrant de douleur chronique
- Echanger entre professionnels de santé et enseignants APA sur ses pratiques

Une formation proposée par :



Enregistrée sous le numéro 11 78 82157 78 auprès du préfet de la région Ile de France.

## 3<sup>ÈME</sup> JOURNÉE NATIONALE DE FORMATION

2 décembre 2022,  
Paris



# ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prescrire  
Orienter  
Accompagner

## Douleurs chroniques et Activité Physique : quand le mouvement devient traitement

Avec le parrainage du



En collaboration avec :



Avec le soutien de :



UN CHANGEMENT DE COMPORTEMENT NE SE PRESCRIT PAS !  
L'ACCOMPAGNEMENT PAR UNE FORMATION EST INDISPENSABLE

## EDITO

**Près de 12 millions de personnes en France souffrent de douleur chronique.**

Sa prise en charge nécessite la collaboration de plusieurs spécialistes de disciplines différentes et doit faire l'objet d'un diagnostic. C'est pourquoi le médecin traitant joue un rôle primordial pour adresser les patients vers les structures spécialisées de la douleur chronique en consultation ou en centre, en fonction des différentes pathologies observées.

Activité physique et douleur chronique peuvent ensuite devenir les meilleurs amis du monde, avec des enseignants formés et disposant de l'ensemble des connaissances nécessaires pour accompagner les patients grâce à des programmes sur-mesure.

Cette formation vous permettra de mieux prescrire l'activité physique, orienter et accompagner vers les professionnels et programmes les plus adaptés auprès de réseaux sport santé ou d'associations de patients, en lien avec les centres spécialisés de la douleur labellisés depuis mars 2022 par les ARS.

**EN AMONT : SESSION E-LEARNING – 1 H**

Actualisation des connaissances et validation par quizz

 9h à 9h15

**INTERVENTION DES INSTANCES OFFICIELLES**

 9h15 à 9h45

**L'ECOSYSTEME DE LA DOULEUR**

- Comprendre le **mécanisme de la douleur chronique (et les différents types de douleur)**
- **Se repérer parmi les traitements** : médicaments antalgiques, antidépresseurs, neuroleptiques sédatifs, neurostimulation électrique transcutanée, autres thérapies non médicamenteuses. Les effets indésirables. Quelles précautions prendre pour l'activité physique ?
- Connaître les rôles des **structures de prise en charge de la douleur en France** : les SDC (consultations / centre de prise en charge), les CLUD...

 9h45 à 10h30

**LA FIBROMYALGIE**

La fibromyalgie est un syndrome qui touche 2 à 3 % de la population en Europe, principalement à partir de 30 ou 35 ans. Il associe des douleurs diffuses, une grande fatigue et des troubles du sommeil. Le traitement de première intention de la fibromyalgie repose sur des approches non pharmacologiques : la première consiste en une remise en activité, essentiellement à travers une **activité physique adaptée (APA)** encadrée par un professionnel...

 10h30 à 11h15 / Pause-café

 11h15 à 12h30

**DOULEURS CHRONIQUES ET CANCER**

- Pendant le traitement : efficacité de l'Activité physique contre la douleur et la fatigue
- La période de l'après-cancer : face aux douleurs chroniques pouvant persister plusieurs années, quel est l'impact de l'activité physique ?
- Présentation de cas cliniques et de dispositifs locaux d'accompagnement.

 12h30 à 13h45 / Déjeuner

 13h45 à 14h30

**ANXIETE, STRESS ET DOULEUR**

Cela a été démontré auprès des personnes de tous âges qu'un niveau élevé d'**activité physique** a un effet protecteur contre certains troubles (dépression, troubles anxieux, trouble d'adaptation, stress post-traumatique, etc.). L'activité **physique** permet de retrouver de saines habitudes de vie et **diminuer**, voire éliminer, les **symptômes** des troubles de santé mentale.

 14h30 à 15h15

**NEUROPATHIE DIABETIQUE DOULOUREUSE**

Les personnes atteintes de diabète de type I ou de type II sont souvent atteintes de neuropathie diabétique. Elles ont alors souvent des **douleurs dans les pieds et les jambes**, des fourmillements ou des sensations désagréables. Pratiquer de l'**activité physique permettra de soulager les douleurs** ou de limiter leur majoration et contribuer à équilibrer le diabète sur le long terme.

 15h15 à 15h45 / Pause-café

 15h45 à 16h30

**LES DOULEURS CHRONIQUES DES PERSONNES AGEES**

Près de 70 % des personnes âgées de plus de 65 ans souffrent de douleurs chroniques persistantes. **La prévalence de la douleur augmente avec l'âge** : à partir de 85 ans, 90 % des aînés souffrent de douleurs. En complément des traitements adaptés, les traitements non médicamenteux dont l'activité physique seront privilégiés autant que possible pour cette population fragile.

 16h30 à 17h15

**REEDUCATION FONCTIONNELLE, DOULEUR INFLAMMATOIRE, DOULEUR MECANIQUE**

L'envie de ne plus bouger pour calmer la douleur peut être grande, mais cela provoque souvent l'effet inverse. Le repos soulage généralement les pathologies d'origine mécanique, tendinite, entorse ou crise d'arthrose. Mais il produit parfois l'effet inverse ... choisir le mouvement au détriment du repos endort ainsi les douleurs que le repos réveille.